

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
141326, Московская обл, Сергиево-Посадский г.о., с .Бужаниново, ул. Полевая, 13

**СОГЛАСОВАНО**  
Методический совет  
МБОУ «Бужаниновская СОШ»

Протокол  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Бужаниновская СОШ »

\_\_\_\_\_ А.Б. Никульцев  
Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА Физкультурно-спортивной направленности**

**Туристический клуб «АДРЕНАЛИН»  
Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Петранов К.П.

Сергиево-Посадский городской округ, с.Бужаниново, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристский клуб» реализуется по **физкультурно-спортивной направленности**, является модифицированной и разработана в соответствии со следующими **нормативными правовыми документами**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области».
10. Устав МБОУ «Бужаниновская СОШ».

## **Введение**

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

## **Направленность программы**

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

## **Новизна программы**

Педагог учитывает принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

### **Актуальность программы**

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

### **Педагогическая целесообразность**

Многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Программа объединения рассчитана на учащихся 9 – 11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

### **Цель программы:**

- Формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий туризмом и спортивным ориентированием

### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Расширение кругозора, получение дополнительных знаний в различных областях;
- Воспитание волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на тренировках, в походах и на соревнованиях.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации данной программы дополнительного образования – 1 год.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 учебных недель).

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся применяется их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

### **Методы и приемы обучения**

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год из расчета 4 часа в неделю.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

### **Формы и режим занятий**

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После 1 года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного категорийного похода.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Должны знать:**

- правила безопасного поведения на тренировках, в походах и на соревнованиях;
- права и обязанности участников похода;
- различные виды туристского снаряжения и правила пользования им;
- правила туристических соревнований и системы штрафов;
- туристические узлы и их применение;
- технику пешеходного туризма: преодоление водных преград, заболоченных участков, подъемов, спусков и т.д.;
- способы транспортировки грузов и пострадавших;
- способы и приемы оказания доврачебной помощи при травмах.

#### **Должны уметь:**

- находить выход из аварийных, криминальных ситуаций;
- разрабатывать маршрут похода, график движения, систему питания;
- готовить и ремонтировать туристское снаряжение, оборудовать бивуак, готовить пищу;
- пользоваться компасом, ориентироваться по карте, определять точку стояния и направления движения;
- производить самонаведение перил на подъеме, спуске, навесной и параллельной переправах, грамотно и быстро выполнять изученные технические приемы ТПТ;
- транспортировать грузы и пострадавших по пересеченной местности и в процессе преодоления препятствий;
- изготавливать носилки, пользоваться групповой аптечкой, оказывать первую помощь при травмах.

### **Способы определения результативности**

При реализации данной программы используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение
- анкетирование
- тестирование

- опросы
- зачеты
- выполнение диагностических заданий
- участие в различных мероприятиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Итоговая проверка освоения учащимися знаний учебной программы проводится после прохождения наиболее крупных и важных разделов или тем учебного плана в виде устного опроса, ответов на вопросы по карточкам а на практике уметь выполнить технический прием. По отдельным дисциплинам могут проводиться контрольные работы на практических занятиях (топографические диктанты и т.д.). Участие в походе, на соревнованиях также является одной из форм подведения итогов. Планируется принять участие летом 2014 года во Всероссийском сборе «Казачья Лавра» в республике Адыгее.

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### **I. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях, на соревнованиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

### **II. Основы туристской подготовки**

#### **Права и обязанности участников похода**

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

***Индивидуальные занятия*** – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в

зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

### **Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### ***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

## **Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

### ***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

## **Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

## **III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

### ***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

### ***Практические занятия***

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

### ***Практические занятия***

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

## **IV. Туристское многоборье**

Изучение Правил соревнований по туристскому многоборью последних редакций.

Изучение различных видов узлов (проводники, узлы для связывания двух веревок, узлы на опоре и т. д.) Вязка узлов по ситуациям.

Способы преодоления препятствий (кочки, гать, подъём, траверс, спуск по склону с самостраховкой, переправа по бревну с перилами, по параллельной и навесной переправе, спуск дюльфером, подъём по вертикальным перилам) – личная и командная техника.

Способы транспортировки груза и пострадавшего.

## **V. Спортивное ориентирование**

**Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

### ***Практические занятия***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

### ***Практические занятия***

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной

(параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

## ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **VI. Краеведение**

### **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

### **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

### **Воспитательная работа.**

1. Участие в школьном турслете.
2. Проведение походов выходного дня и многодневных походов.
3. Проведение праздников, посвященных Дню туризма и Новому Году.
4. Подготовка к Всероссийскому сбору «Казачья Лавра – 2014».

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Провести беседы на классных родительских собраниях о работе детей в клубе.
2. Привлекать родителей к оборудованию тренировочного зала и пополнению материальной базы кружка.
3. Организовывать родителей на помощь в проведении походов.

**Формы организации занятий:** массовые (соревнования), групповые (сборы группы, походы), мелко-групповые (тренировки), индивидуальные (тренировки, беседы), работа с родителями (родительские собрания, совместные творческие дела, походы).

**Формы подведения итогов.**

Итоговая проверка освоения учащимися знаний учебной программы проводится после прохождения наиболее крупных и важных разделов или тем учебного плана в виде устного опроса, ответов на вопросы по карточкам а на практике уметь выполнить технический прием. По отдельным дисциплинам могут проводиться контрольные работы на практических занятиях (топографические диктанты и т.д.). Участие в походе, на соревнованиях также является одной из форм подведения итогов.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Каждое занятие необходимо заблаговременно и тщательно готовить, только тогда оно сможет стать активной формой организации учебной работы и принести максимальную пользу. Эта подготовка должна проводиться в строгом соответствии с принципами дидактики. До начала учебного занятия необходимо разработать план каждого занятия, составить перечень основной и дополнительной литературы, определить наглядные пособия и технические средства обучения, которые могут быть использованы во время работы.

Один из принципов обучения - принцип наглядности требует так организовать обучение, чтобы учащиеся усваивали знания на основе чувственного восприятия реальных предметов, явлений или их изображений. И чем больше органов чувств обучаемых примет участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем более полно они будут восприняты и тем прочнее займут место в памяти.

Методическая информация, которая необходима для грамотного ведения занятий с максимально положительным результатом.

Методическое сопровождение

- *учебной работы педагога* (методика усвоения обучающимися учебного материала; методика диагностики творческой активности обучающихся; методика формирования детского коллектива; методика организации воспитательной работы и др.);
- *работы педагога по организации учебного процесса* (методика комплектования учебной группы; методика анализа результатов деятельности; методика проведения массового мероприятия, план и методика проведения родительского собрания и т.д.)

### Материально-техническое оснащение

Данная программа реализуется на базе МБОУ Скородумовской СОШ. В школе имеется необходимое материально-техническое обеспечение: палатки, спальные мешки, байдарки, страховочные системы, компасы, учебная литература. Теоретические занятия творческого объединения «Эдельвейс» проводятся в учебном здании № 1, в кабинете географии. В данном кабинете имеется в наличии: интерактивная доска, компьютер, проектор, набор коллекций горных пород и минералов, гербарий, необходимые географические карты, дополнительная литература о природе Ростовской области и Каменского района, мультимедийные презентации по различным разделам программы.

Практические занятия проводятся в учебном здании № 4, в спортивном зале. Здесь имеется необходимое спортивное оборудование, есть возможность установить туристскую полосу препятствий, проводить общефизические упражнения с использованием тренажеров.

## **Список литературы**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
3. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
4. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
5. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
7. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
9. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
10. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
11. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
14. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
15. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
16. Штюмер Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

### ***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.

5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

### ***Краеведение и экология***

1. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
2. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
3. Стрижев А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.
4. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

### ***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.

### ***Физическая подготовка туриста.***

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

### ***Автономное существование.***

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.

3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
8. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.

## **Охрана здоровья и жизни детей**

Одним из основных вопросов, который требует особого внимания -это обеспечение безопасности участников кружка. Разработаны общие правила безопасного поведения детей во время занятий, которых они обязаны придерживаться и знание которых подтверждают своей росписью в отдельной тетради по безопасности.

### Общие правила при выполнении технических приемов.

1. Страховочная система должна быть одета и обвязана правильно.
2. Помните, карабины могут порезать пальцы, аккуратно пристегивать и отстегивать при работе с карабинами.
3. При спуске всегда, пользоваться рукавицами.
1. При дюльфере убедитесь в правильности пристежки, если есть сомнения, уточните у руководителя. Наличие страховочной петли или судейской страховки обязательно.
2. Схватывающий узел должен быть связан правильно, в руках при подъеме и спуске узел не держать.
3. Под навесной переправой не стоять.
4. При наведенных параллельных перилах не бегать.
5. При движении по траверсу наличие страховки обязательно
9. На скалах без страховки не лазить. Под скалой не стоять. Если при движении по скале спустили камень, необходимо срочно крикнуть: «Камень».

### В спортивном зале, классе.

1. На занятия приходить за 5 минут до начала, не опаздывать.
  1. В раздевалке не портить школьного имущества.
  2. По коридору и спортивному залу не бегать.
4. Учительскую не заходить, по телефону не звонить.

1. Снарядами не пользоваться.
2. К электрощиту не прикасаться, выключатели не трогать.
3. Воду после мытья пола выливать на 1 этаже.
4. Крапы закрывать, особенно если нет воды.

#### На природе.

1. При движении не растягиваться, самые слабые идут первыми. При движении по лесу соблюдать дистанцию, чтобы не ударить друг друга ветками. При движении по шоссе двигаться друг за другом в один ряд. навстречу движущееся транспорту, на дорогу не выходить. В городе при переходе улицы соблюдать правила движения

1. При необходимости отлучиться, предупредить руководителя.
2. Внимательно смотреть под ноги, на змей не наступать, обходить их

стороной, в руки не брать.

1. Мышей в руки не брать, лягушек не мучить.
2. Грибы и ягоды, листья и траву не рвать, в пищу не употреблять.
3. Некипяченую воду не пить.

1. Купаться только в присутствии руководителя. При купании не заплывать дальше 10 метров. В воде в опасные игры не играть, не нырять. При заборе воды из родников, колодцев, реки вести себя аккуратно, не толкать друг друга.

2. На деревья не лазить.

3. Костер разводить на открытом месте, предварительно очистив его от мусора, листьев. Легко воспламеняющиеся жидкости для разведения костра не применять. Возле костра не бегать, друг друга не толкать, кипяченую воду,

чай, суп ставить в безопасное место, чтобы не вступить в котел. При приеме пищи быть внимательным, чтобы не облить соседа. На ночь костер затушить при уходе с места стоянки костер залить или засыпать землей. Одежду, обувь не оставлять попадали на одежду, близко у костра не сидеть,

1. Если место будущей стоянки замусорено, мусор сжечь, за собой весь мусор убрать.
2. С места стоянки уходить все вместе.